

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУ ДО « Центр Гранит»
11.10-16.10 2021г.**

Педагог дополнительного образования(отделение Дзюдо): Гузелевич Константин Валерьевич

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
11.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 4x10; Голень 4x12; выпрыгивания вверх 3x10, разрывание жгута 4x10, подъёмы рук верх со жгутом 4x10	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzl5V2M1NEQ3QT09
11.10	15:20-15:50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 4x10; Голень 4x12; выпрыгивания вверх 3x10, разрывание жгута 4x10, подъёмы рук верх со жгутом 4x10	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzl5V2M1NEQ3QT09
11.10	16:00-16:30 16:40-17:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 3x50% от КПН; Голень 6x25; выпрыгивания вверх 5x30 секунд, разрывание жгута 5x30 секунд, подъёмы рук верх со жгутом 6x15, шея 6x15	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzl5V2M1NEQ3QT09
11.10	17:20-17:50 18:00-18:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 3x50% от КПН; Голень 6x25; выпрыгивания вверх 5x30 секунд, разрывание жгута 5x30 секунд, подъёмы рук верх со жгутом 6x15, шея 6x15	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzl5V2M1NEQ3QT09

		работа			
12.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г.о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
12.10	15:20-15:50 16:00-16:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г.о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
12.10	16:40-17:10 17:20-17:50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 3х50% от КПН; Голень 6х25; выпрыгивания вверх 5х30 секунд, разрывание жгута 5х30 секунд, подъёмы рук верх со жгутом 6х15, шея 6х15	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
12.10	18:00-18:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г.о	ОФП :Приседания на 1 ноге 3х50% от КПН; Голень 6х25; выпрыгивания вверх 5х30 секунд, разрывание жгута 5х30 секунд, подъёмы рук верх со жгутом 6х15, шея 6х15	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
13.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г. о.	Лекция на тему: «Режим дня.»	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09

13.10	15:20-15:50 16:00-16:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г. о.	Лекция на тему: «Режим дня.»	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
13.10	16:40-17:10 17:20-17:50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г. о	Лекция на тему: «Режим дня.»	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
13.10	18:00-18:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г. о	Лекция на тему: «Режим дня.»	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
14.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г. о	Прыжки на скакалке 5х40 секунд; работа на устойчивость: ласточка 3х20секунд, журавлик 3х20секунд, монах 3х20 секунд, кибдачи 4х30 секунд. Стойка на пальцах 3х15 секунд, на кулаках 3х15 секунд Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
14.10	15:20-15:50 16:00-16:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г. о	Прыжки на скакалке 5х3 мин.; работа на устойчивость: ласточка 3х1мин, журавлик 3х1мин, монах 3х1 мин, кибдачи 4х2 мин. Стойка на пальцах 3х40 секунд, на кулаках 3х40 секунд Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09

14.10	16:40-17:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г. о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
14.10	17:20-17:50 18:00-18:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г. о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
15.10	14:00-14:30 14:40-15:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г. о	Прыжки на скакалке 5х40 секунд; работа на устойчивость: ласточка 3х20секунд, журавлик 3х20секунд, монах 3х20 секунд, кибдачи 4х30 секунд. Стойка на пальцах 3х15 секунд, на кулаках 3х15 секунд Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
15.10	15:20-15:50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 3 г. о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
15.10	16:00-16:30 16:40-17:10	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 5 г. о	Прыжки на скакалке 5х3 мин.; работа на устойчивость: ласточка 3х1мин, журавлик 3х1мин, монах 3х1 мин, кибдачи 4х2 мин. Стойка на пальцах 3х40 секунд, на кулаках 3х40 секунд Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09

15.10	17:20-17:50	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Имитация приемов на местах. Имитация приемов в движении. Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
15.10	18:00-18:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г.о	Прыжки на скакалке 5х5 мин.; работа на устойчивость: ласточка 3х2 мин, журавлик 3х2 мин, монах 3х2 мин, кибдачи 4х5 мин. Стойка на пальцах 3х1 мин, на кулаках 3х1 мин Растяжка	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09
16.10	11:00-11:30	Работа с учебным материалом по заданию педагога. Самостоятельная работа	Дзюдо СОГ 6 г.о	Разминка. Круговая тренировка. Комплексная растяжка.	В случае отсутствия связи: https://vk.com/judotltschool80 https://us05web.zoom.us/j/5512183719?pwd=THVsUTNzYkFSWkFmMzI5V2M1NEQ3QT09